



Yoga bij angst- en stemmingsstoornissen






Disclosure dia

(Potentiële) belangenverstrengeling	Geen / Zie hieronder
Voor bijeenkomst mogelijk relevante relaties met bedrijven	Bedrijfsnamen
<ul style="list-style-type: none"> • Sponsoring of onderzoeksgeld • Honorarium of andere (financiële) vergoeding 	<ul style="list-style-type: none"> • Lentis

Wie, wat, waar?

- Centrum Integrale Psychiatrie
 - Nina Vollbehr, MSc
 - Dr. Rogier Hoenders
 - Dr. Agna Bartels-Velthuis
- Rijksuniversiteit Groningen
 - Dr. Brian Ostafin
 - Prof. dr. Peter de Jong




Yoga bij angst- en stemmingsstoornissen






Yoga bij angst- en stemmingsstoornissen






Yoga bij angst- en stemmingsstoornissen

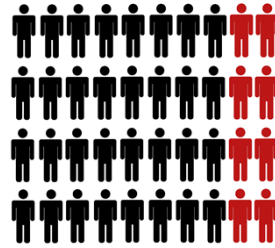
- Wat is yoga?
- Waarom yoga?
- Hoe werkt het?
- Ons onderzoek
- Hoe verder?




Wat is yoga?



Waarom yoga?



Waarom yoga?

Depression		Yoga	Control	Std. Mean Difference	Std. Mean Difference			
Companions/ Study	Mean	SD	Total	IV, Fixed, 95% CI	IV, Fixed, 95% CI			
Yoga vs. Usual Care								
Butler et al. (2008)	14.25	8.95	12	13.9	8.14	11	13.9%	0.15 [-0.87, 0.87]
Finkel et al. (2010)	20.12	10.91	28	18.07	18.12	28	20.0%	0.08 [-0.44, 0.61]
Khuntia et al. (1993)	57.52	13.48	25	77.82	8.04	25	19.6%	-1.82 [-2.65, -1.24]
Santel et al. (2011)	10	8.9	20	15.2	8.1	20	21.7%	-0.78 [-1.43, -0.14]
Wessely et al. (2004)	3.91	4.86	13	11	4.32	19	12.2%	-1.54 [-2.45, -0.63]
Subtotal (95% CI)			98	100.0%	-0.88 [-1.89, 0.33]			
Heterogeneity: Chi ² = 38.81, df = 4 (P < 0.0001); I ² = 90%								
Test for overall effect: Z = 4.48 (P = 0.0001)								
Yoga vs. Relaxation								
Larabee et al. (2012)	-7.4	3.7	23	-8.3	4.9	18	20.4%	-0.51 [-1.16, 0.14]
Rosen et al. (2005)	11.1	5.2	15	13.6	7.7	15	20.0%	-0.87 [-1.42, -0.32]
Sharma et al. (2006)	8.27	4.37	15	11.53	4.26	15	20.1%	-0.74 [-1.48, -0.01]
Subtotal (95% CI)			43	100.0%	-0.87 [-1.63, -0.12]			
Heterogeneity: Chi ² = 0.22, df = 2 (P = 0.90); I ² = 0%								
Test for overall effect: Z = 3.01 (P = 0.003)								
Yoga vs. Aerobic Exercise								
Santel et al. (2011)	10	8.9	20	11.1	8.2	20	42.3%	-0.18 [-0.79, 0.44]
Wink et al. (1992)	13.31	1.86	22	14.96	1.8	48	57.7%	-0.65 [-1.43, -0.37]
Subtotal (95% CI)			42	100.0%	-0.83 [-1.09, -0.58]			
Heterogeneity: Chi ² = 3.08, df = 1 (P = 0.08); I ² = 68%								
Test for overall effect: Z = 2.85 (P = 0.004)								
Test for subgroup differences: Chi ² = 0.17, df = 2 (P = 0.92); I ² = 0%								



Hoe werkt het?



Hoe werkt het?



Studie 1

- Zorgt een yoga-interventie voor afname van depressie en angst bij mensen met een chronische angst- of stemmingsstoornis?
- Hebben deze veranderingen (gedeeltelijk) te maken met verminderen van piekeren, zorgen maken en affect controle?



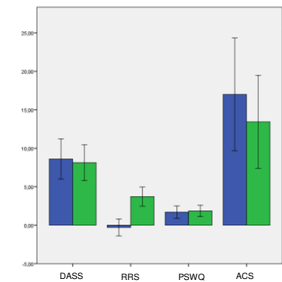
Studie 1

- 12 deelnemers met een angst- en/of stemmingsstoornis (langer dan 2 jaar)
- Depressie, angst, piekeren, zorgen maken en affect controle werden gemeten bij baseline, na de interventie en na 4 maanden follow-up
- 9-weekse interventie van 2,5 uur en huiswerk



Studie 1

- Postinterventie: minder depressie, angst, zorgen maken en affect controle
- Follow-up: minder depressie, angst, piekeren, zorgen maken en affect controle



Studie 1

- Er lijkt een relatie te zijn tussen afname van symptomen en de mediators

	DASS: base-FU
Piekeren: base-post	.41
Zorgen maken: base-post	.70
Affect controle: base-post	.36



Studie 2

- In vergelijking met ontspanning, zorgt yoga voor een grotere afname van angst en depressie bij matig depressieve studenten?
- Worden deze effecten (gedeeltelijk) gemedieerd door piekeren?



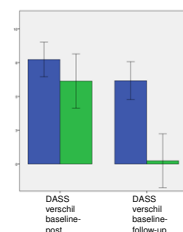
Studie 2

- 65 matig depressieve studenten
- Mindful yoga of een ontspanningsoefening (visualisatie)
- 1 sessie van 30 minuten, 8x thuis oefenen gedurende 15 minuten
- Depressie, angst en piekeren werden gemeten bij baseline, na de interventie en na 2 maanden follow-up



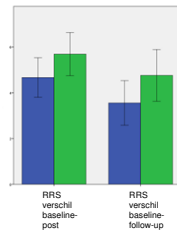
Studie 2

- Postinterventie: geen significante verschillen tussen de 2 groepen
- Follow-up: significant verschil in afname van angst en depressie in het voordeel van de yogagroep



Studie 2

- Geen mediatie door piekeren



Conclusie studie 1 en 2

- Na een yoga interventie: vermindering van depressie en angst in een groep matig depressieve studenten bij follow-up en in een groep patiënten met chronische angst- en stemmingsstoornissen na de training en bij follow-up.
- De correlaties duiden op een mogelijke relatie tussen piekeren, zorgen maken en affect controle en het gevonden effect op symptomen van angst en depressie.



Conclusie studie 1 en 2

- Deze resultaten geven het belang aan van vervolgonderzoek naar de effecten van yoga en de mediators in (1) een grotere groep mensen en (2) met een controlegroep.



Hoe verder?



Hoe verder?



Hoe verder?



Vragen?

